

SPINATBOLLER

Utroligt gode spinatboller med grahamsmel og kerner, der skaber en dejlig krumme. Spinaten gør både bollerne ekstra saftige og giver dem et flot grønt islæt.

Til

- 25 g gær
- 5 dl vand (lunkent)
- 2 spsk akaciehonning
- 1 dl fromage frais
- 3 tsk salt
- 1 æg
- 75 g solsikkekerner
- 50 g hørfrø
- 150 g frossen spinat (hakked og optøet)
- 200 g grahamsmel
- 700 g hvedemel

Til pensling

- mælk

Rør gæren ud i det lunkne vand. Tilsæt honning, fromage frais, salt, æg, solsikkekerner og hørfrø. Knug den optøede, hakkede spinat fri for så meget væske som muligt, og rør den i dejen. Tilsæt grahamsmel, og kom hvedemelet i lidt ad gangen. Når dejen bliver for svær at røre med en grydeske, æltes resten af melet i med hænderne. Dejen vil være meget fedtet til at starte med, men den bliver mindre fedtet og mere elastisk, jo mere den æltes. Bliv endelig ikke fristet til at tilsætte for meget mel. Ælt i cirka 10-15 minutter.

Kom dejen op i en skål, og lad den hæve til dobbelt størrelse ca. 1½ time ved stuetemperatur.

Hæld dejen ud på et meldrysset bord, tryk den forsigtigt lidt fladere med hænderne, og skær eller hak dejen ud i det ønskede antal boller. Sæt bollerne på en bageplade beklædt med bagepapir, og lad dem efterhæve i ½ time. Forvarm imens ovnen til 225 grader, og

sæt en tom bageplade med ind i ovnen, så den bliver varmet op sammen med ovnen.

Pensl bollerne med mælk. Tag den varme bageplade ud af ovnen, glid bagepapiret med bollerne over på den, og sæt den tilbage i ovnen. Her kan du også smide lidt vand ind i bunden af ovnen og hurtigt lukke ovndøren igen. Det skaber damp og sørger for, at bollerne ikke danner skorpe for hurtigt, så de kan hæve lidt ekstra inde i ovnen. Bag spinatbollerne ca. 20 minutter, og lad dem efterfølgende køle af på en rist.



Tip: Ønsker du en mere gennemgående grøn farve i bollerne, kan du blende spinaten sammen med æg og fromage frais, inden det tilsættes dejen.